

März 2013

13. Jahrgang, Nr. 33

REHA, aha...



Bericht über den 17. Werkstatt-Tag, den Betriebsausflug der REHA-Werkstatt Emmendingen im Zoologischen Garten Karlsruhe, Besuch des Weihnachtsmarktes in Colmar, den Sonntagsbrunch im Tageszentrum Bad Krozingen, 30-jähriges Betriebsjubiläum, Weihnachtsfeiern der Projekte, Nachgefragt bei Menschen im REHA-Verein, Personalvorstellungen und vieles mehr, dazu jede Menge Bilder, Bilder, Bilder...

Liebe Leserinnen und Leser,

jede neue Ausgabe der REHA, aha... ist für das Redaktionsteam eine Herausforderung. Damit jede neue Ausgabe interessant, aktuell und unterhaltsam ist, sind wir auf Ihre Mitwirkung angewiesen. Wir würden uns freuen, wenn die verschiedenen Projekte des REHA-Vereins und deren Besucher/Mitarbeiter uns von Ihren Aktivitäten, die stattgefunden haben, zahlreiche Artikel und Bilder zusenden.

Auch würden wir gerne noch ein paar neue Redaktionsmitglieder aufnehmen. Die Sitzungen finden immer am Montag um 10:30 Uhr in der Berliner Allee statt. Sie können gerne auch mal probeweise reinschnuppern.

Wir nehmen auch gerne jeden Bericht oder Artikel an, von dem Sie der Meinung sind, dass wäre etwas für die REHA, aha... Für Verbesserungsvorschläge, Kritik oder Anregungen ist das Redaktionsteam jederzeit dankbar.

Der Einsendeschluss für Artikel und Bilder, Termine in den Projekten und Stellenanzeigen für die nächste REHA, aha...-Ausgabe ist der **03.05.2013**. Sie erreichen uns im Mitarbeiterbüro Werkstatt Freiburg, Berliner Allee 11a, 79110 Freiburg oder können Ihre Beiträge bei Ihrem Projektleiter abgeben. Per E-Mail sind wir wie folgt erreichbar:

redaktion.reha-aha@reha-verein.de

Fotos oder Digitalfotos bitte per E-Mail oder per Post schicken.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der REHA, aha...

Ihr REHA, aha...Redaktions-Team

aha...
aha...
aha...

REHA

Inhalt

Anzeige der REHA-Läden Freiburg und Müllheim	3
17. Werkstatt-Tag des REHA-Vereins	4/5
Betriebsausflug der REHA-Werkstatt Emmendingen	6/7
im Zoologischen Garten Karlsruhe	
Sonntagsbrunch im Tageszentrum Bad Krozingen	8
Besuch des Weihnachtsmarktes in Colmar	8
Bilder vom 17. Werkstatt-Tag des REHA-Vereins	9/10
Bilder vom Ausflug in den Zoologischen Garten Karlsruhe	11
Bilder von der Weihnachtsfeier der REHA-Werkstatt	12
30 Jahre in der REHA Werkstatt Emmendingen.....	13
Alle Jahre wieder / Bericht zur Vorweihnachtszeit	13/14
Weihnachtsfeier der REHA-Werkstätten Freiburg und Kirchzarten	14
Nachgefragt bei Hr. Vasold Gruppenleiter der Elektroabteilung	15
Heiligabend in der Wohngruppe Emmendingen	16
Personalvorstellungen	16
Rätsel	17
Rezept von Frau H.	18
Warum Bienen für uns so wichtig sind.....	19
Ausflüge in und um Freiburg mit der Regiokarte	19

REHA

Läden

Moltkestraße 5
(beim Cinemaxx)
79098 Freiburg
Tel. 0761/ 36546

**Freiburg
Müllheim**

Wilhelmstraße 3
79379 Müllheim
Tel. 07631/ 2065

Große Auswahl an Hängematten & Hängestühlen



**Holz & Spiel
Für Klein und Groß**

- Spielwaren
- Babyartikel
- Handpuppen
- Schaffelle
- Windspiele
- Viele Artikel aus sozialen Einrichtungen -

**Freiburger
Bächleboote**

Der 17. Werkstatt-Tag des REHA-Vereins 2012

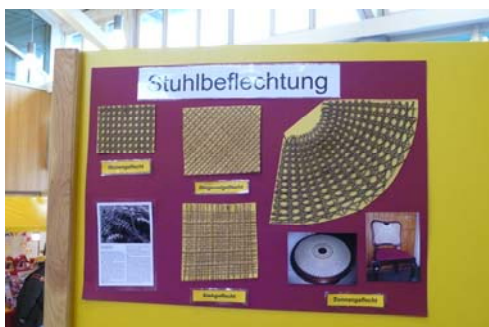
Von H. M.
Tageszentrum Emmendingen

Am 26.10.12 fanden sich im Bürgerhaus am Seepark, wie alle Jahre wieder, die Werkstattmitarbeiter, Tageszentrenbesucher, Fach- und Gruppendienste zum diesjährigen Werkstatt-Tag ein.



Die freiwilligen Helfer aus den Werkstätten und Projekten des REHA-Vereins waren schon um 6:30 Uhr da. Es musste Kaffee gekocht, Butterbrezeln geschmiert und die Getränke gerichtet werden, damit es pünktlich mit dem Empfang um 7:45 Uhr losgehen konnte.

Andere Mitarbeiter bauten die Stellwände und den Verkaufsstand auf. Der Saal wurde mit Tischen und Stühlen bestückt. Zudem gab es mehrere Stände zu begutachten, bei denen die Arbeiten aus den Werkstätten ausgestellt waren.



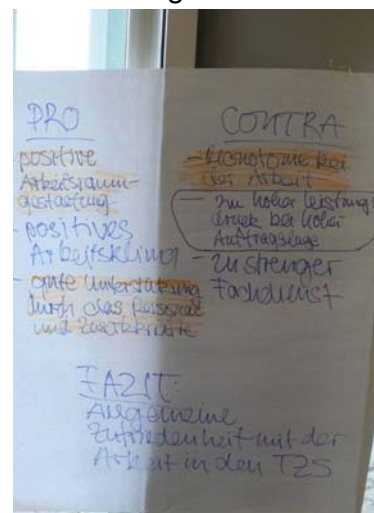
Arbeiten der Stuhlwerkstatt

Der Empfang mit Brezeln und Kaffee fand um 7:45 Uhr statt, wo nach und nach die Besucher sich einfanden und es sich schmecken ließen. Nach dieser Stärkung fand die Begrüßung durch den Geschäftsführer des REHA-Vereins, Herrn Klein-Alstedde statt.



Von links: Herr Klein-Alstedde, Herr Dechnik, Frau Leucker

Danach wurden die Kleingruppen gebildet, die sich entweder mit dem Thema „Meine Arbeit - was gefällt mir, was gefällt mir nicht?“ oder mit dem Thema: „Leitbild für die REHA-Werkstätten“ beschäftigten. Die Ergebnisse dieser Kleingruppenarbeit wurden dann ausgewertet.



Kleingruppenarbeit

aha...
aha...
aha...

REHA

In der Pause konnte man sich dann auch noch mal die Arbeits- und Beschäftigungsprojekte in den Ausstellungsräumen anschauen!



Stellwände der Projekte

In der Podiumsdiskussion wurden die Ergebnisse der Kleingruppenarbeit vorgestellt und anschließend diskutiert. Dann folgte der Bericht des Werkstatt-rates.

Über die Höhepunkte des REHA-Vereins berichtete Herr Klein-Alstedde. Unter anderem, war eine chinesische Delegation aus Ningbo und Hubei zu Besuch und informierten sich, über das Konzept des REHA-Vereins. Der Delegation gefiel das Konzept des REHA-Vereins. Vor allem was die Mitsprache am Werkstatt-Tag anbelangt.

Für 2013 muss vom REHA-Verein nun auch ein Qualitätsmanagement gelistet werden. Herr Klein-Alstedde musste dann gehen, da er einen wichtigen Termin wahrnehmen musste.

Herr Dechnik gab dann die Umsatzzahlen und Arbeitsergebnisse bekannt. Verschiedene Sachen wurden noch ausdiskutiert.

Der REHA-Verein würde sich über mehr ehrenamtliche Mitarbeit bei den verschiedenen Veranstaltungen freuen.

Das Mittagessen wurde vom Restaurant Sonne aus Malterdingen geliefert. Es gab ein „Fleisch- oder Vegetarisches Gericht“. Das Essen hat allen wieder vorzüglich geschmeckt und viele freuten sich, dass es Nachschlag gab.

Ab 14 Uhr wurde im Verwaltungs- und Werkstattgebäude in der Berliner Allee, in der Attika, zu Kaffee und Kuchen eingeladen, welches rege in Anspruch genommen wurde. Die leckeren Kuchen wurden alle von den verschiedenen Projekten des REHA-Vereins gebacken.



Kaffee und Kuchen in der Attika

Außerdem fand ein Angebot von Kreativarbeiten (Dekorieren von Blumentöpfen und Spiegelfliesen mit Mosaik und anderen Materialien) statt. Wer Lust hatte, konnte auch eine Filmvorführung aus dem REHA-Filmarchiv anschauen.

Es war mal wieder ein interessanter, eindrucksvoller Tag und wir freuen uns schon auf den nächsten Werkstatt-Tag im Jahre 2013.

Betriebsausflug der REHA-Werkstatt Emmendingen in den Zoologischen Garten Karlsruhe

Von H. M.
Tageszentrum Emmendingen

Am 12.10.12 wurde, anlässlich des 30 jährigen Betriebsjubiläums der REHA-Werkstatt Emmendingen, ein Zoobesuch in Karlsruhe unternommen. Die Freude der Mitarbeiter war groß, da „sie“ mal aus „ihrem“ Alltagstrott herauskamen. Es nahmen 32 Mitarbeiter/innen, 3 Arbeitserzieher und 2 Sozialarbeiterinnen an dem Ausflug teil.

Um 8:00 Uhr ging es mit dem Bus von Emmendingen bei strömendem Regen los.

Na das konnte ja heiter werden bei dem Wetter!

Im Bus wurden die Mitarbeiter/innen vom Sozialdienst herzlich begrüßt, es wurde eine schöne Fahrt und Aufenthalt im Zoo gewünscht. Während der Fahrt wurden zur Stärkung Brezeln gereicht. Der Ausflug wurde auch gefilmt.

Die Ankunft war um 9:40 Uhr. Zum Glück hatte es mittlerweile aufgehört zu regnen. Alle die einen Schwerbehinderten- oder Rentenausweis hatten, gaben ihn Frau Leucker, die dann die Tickets für den Zoo an der Kasse löste und diese dann verteilte.



Besucher vor dem Zooeingang

Nun konnte es endlich in den Zoo gehen!

Am Anfang stand eine Sonnenuhr vor dem mit Blumen geschmückten Rondell.



Das Zoogelände ist parkartig angelegt mit Flamingowiese, wo viele rosafarbenen Flamingos herumstolzieren. Auf dem Schwanen- und Stadtgartensee schwimmen die stolzen Schwäne.

Dann gibt es noch den Zier-Ententeich mit der Affeninsel, wo die Affen sich im Affenhaus über die Bäume nach draußen hangeln.

Über die Wege, mit den schönen Blumenrabatten, sind die Gehege der Zootiere integriert.

In den Wasserbecken tummeln sich die Eisbären, Seelöwen, Seehunde und die lustigen Pinguine. Dann ging es weiter, an den hüpfenden Kängurus vorbei, den Kranichen bis hin zu den Giraffen, die wir alle bestaunten.

aha...
aha...
aha...

REHA



Mitarbeiter der Werkstatt beim Wasserbecken

Danach ging es zu den Steinböcken, Stieren und weiter zu der afrikanischen Savanne mit den Dromedare, Zebras, Antilopen und Straußen.

Nun ging es zum Affenhaus, dann weiter in das Raubtierhaus mit Tigern und Schneeleoparden.



Im Affenhaus

Mittlerweile hatte es wieder zu regnen angefangen, was wir aber ignorierten, denn im Flamingohaus wurden wir nicht nass. Nach den Flamingos kamen wir zu den Elefanten und vorbei bei den Pelikanen.

Im Südamerikahaus haben wir uns die verschiedenen Reptilien angesehen. Es war mittlerweile kurz vor 12 Uhr und wir gingen zum Zoorestaurant, wo wir zu Mittag gegessen haben, welches vorbestellt wurde.



Mitarbeiter der Werkstatt beim Mittagessen

Während des Mittagessens spazierte ein Strauß zu uns und bettelte um Essen aber wir gaben ihm nichts. Es fing wieder zu regnen an. Eine Gruppe blieb im Restaurant und die andere Gruppe hat sich auf den Weg, im Regen, zu dem Streichelgehege gemacht.

Dann weiter spaziert vorbei an den Staudengärten, Rosengarten und Japangarten, an den Seen vorbei, wo noch verschiedene Vögel, Enten und Strauße zu sehen waren.



Um 14:30 Uhr trafen alle wieder beim Bus ein, um die Rückfahrt anzutreten, alle waren froh, wieder im Trockenen zu sitzen.

Es war trotz dem Regen ein schöner Betriebsausflug!

Sonntagsbrunch im Tageszentrum Bad Krozingen

Von A. K.
Tageszentrum Bad Krozingen

Am
11.11.12
fand mal
wieder ein
Sonntags-
brunch in
Bad Kro-
zingen statt.



Er wurde von den Fachdiensten Herrn W. und Frau St. begleitet.

Es waren einige Besucher da, leider nicht alle, die sich angemeldet hatten. Die Besucher kamen hauptsächlich aus Emmendingen und Bad Krozingen.

Neben leckeren Brötchen, Wurst und Käse gab es auch Frühstückseier und selbst gebackene Waffeln. Die Waffeln dufteten herrlich.

Im Gegensatz zum Wetter war die Stimmung hervorragend. Es ging lustig zu und hat allen geschmeckt.

So etwas könnte man öfter anbieten!

Zu Besuch des Weihnachtsmarktes in Colmar

Von J. St.
Tageszentrum Bad Krozingen

Am 27.11.12 machten wir uns als Gruppe von ungefähr 15 Personen nach Colmar auf, um in dieser charmannten Kleinstadt mit ihren alten Gebäuden, die diversen Weihnachtsmärkte zu besuchen.

Colmar hat tatsächlich nicht nur einen Weihnachtsmarkt, sondern mehrere kleine, die sich an verschiedenen Themen orientieren.

Die Idee zu dem Ausflug kam von Besuchern des Tageszentrums Emmendingen und wurde rege von Besuchern aller weiteren Tageszentren aufgenommen.

Wer sich allerdings auf einen Tag in verträumter Winterlandschaft gefreut hatte, wurde etwas enttäuscht. Der Wettergott bescherte eiskaltes Regenwetter. Da konnten uns auch die hübsch geschmückten Buden der Weihnachtsmärkte und das malerische Ambiente von Colmar nicht dauerhaft warm halten. Deswegen zog ein Großteil der Gruppe der kalten Novemberluft einen gelegentlichen Besuch im Café vor.

Unser Resümee ist: Die Weihnachtsmärkte von Colmar sind auf jeden Fall einen Besuch wert.

Doch das nächste Mal bitte mit besserem Wetter.

aha...
aha...
aha...

REHA



Besucher vor dem Eingang Bürgerhaus



Vorstellung der Gruppenarbeit



Von links: Herr Klein-Alstedde, Herr Dechnik, Frau Leucker



Arbeiten der REHA-Werkstatt Emmendingen



Stellwände der REHA-Projekte

REHA

aha...
aha...
aha...

Werkstatt-Tag 2012



Stellwand der Werkstatt Freiburg



Stellwand der Werkstatt-Kirchzarten



Stellwand der Wäscherei



Stellwand der Stuhlwerkstatt



Kreativarbeiten



Rohteile der Freiburger Bächleboote

aha...
aha...
aha...

REHA

Ausflug in den Zoologischen Garten Karlsruhe



Werkstattmitarbeiter vorm Zooeingang



Das Wasserbecken der Seehunde



Mitarbeiter der Werkstatt beim Mittagessen

REHA

aha...
aha...
aha...

Weihnachtsfeier der Werkstätten Freiburg und Krehzarten



Werkstattmitarbeiter in der Kantine



Musikalische Darbietungen der Werkstattmitarbeiter



Beim Wichteln

aha...
aha...
aha...

REHA

30 Jahre in der REHA- Werkstatt Emmendingen

Von H. J. B.
Werkstatt Emmendingen

In der REHA-Werkstatt Emmendingen bin ich seit dem 19.11.1982 tätig. Meistens war ich im Holzbereich eingesetzt, aber später wurde ich auch im Wäscherbereich oder der Produktion für die Firma FRAKO eingesetzt.

Viel Spaß hat mir das Praktikum, für 14 Tage, mit Herrn K., in der alten Werkstatt gemacht. Ich finde es gut, dass man auch andere Arbeit machen und kennenlernen kann.

Im Holzbereich hat sich vieles geändert. Puzzlebereich, der Malbereich, dann kam der Palettenbau dazu und später noch die Produktion der Freiburger Bächleboote.

Wenn mein Arbeitskollege Urlaub hat, bin ich auch noch im Lager als Urlaubsvertretung.

Für mein 30-jähriges Jubiläum habe ich, bei der Weihnachtsfeier, einen Gutschein und eine Karte bekommen. Ich war darüber sehr überrascht, denn das Personal hat dies bis zur Weihnachtsfeier geheim gehalten.

Neben meiner Tätigkeit in der REHA-Werkstatt Emmendingen, bin ich auch noch in der LAGWR und der RAGWR als Werkstattrat.

Ich habe mich darüber sehr gefreut!

Alle Jahre wieder Bericht zur Vorweihnachtszeit

Von Chr. E.
Werkstatt Freiburg

In den Wochen vor Weihnachten 2012 war im November wieder eine Backgruppe im Haus der Werkstatt-Freiburg tätig.



Diese Backgruppe hat wieder für die Weihnachtsfeier am 07.12.2012

Weihnachtsplätzchen gebacken. Die Gruppe wurde von Frau P. geleitet.

In der Küche war hektisches Treiben. Es wurden Ausstechförmchen, Schüsseln und Dosen zusammengetragen und dann ging es los. Jeder half mit beim Kneten, Ausrollen, Ausstechen und natürlich beim Probieren.

Weihnachtsfeier in der REHA- Werkstatt Emmendingen

Von H. J. B.
Werkstatt Emmendingen

Am 21. Dezember 2012 fand die Weihnachtsfeier für die Mitarbeiter der REHA-Werkstatt Emmendingen statt.



Das Essen war sehr gut. Zum Aufbau und Abbau der Feier haben auch die Mitarbeiter geholfen, die Urlaub hatten. Auch ein Lob an die Mitarbeiter der Wäscheabteilung, diese haben auch sehr geholfen.

Das schönste war das Überraschungsdessert, welches vom Personal zubereitet wurde.



Überraschungsdessert

Anschließend wurden ein paar Werkstattmitarbeiter geehrt, die ein Jubiläum feiern konnten.

Herr H. feiert sein 5-jähriges Jubiläum. Er sagt, dass die Mitarbeiter/innen sehr entgegenkommend und hilfsbereit sind.

Frau Z. durfte auch Ihr 5-jähriges Jubiläum feiern.

Herr O. wurde 50 Jahre jung. Er freute sich über einen Gutschein, den Ihm Herr C. überreichte.



Von links: Herr O., Herr H., Herr B., Herr L.

Ich finde, es soll immer so bleiben wie es ist.

Weihnachtsfeier der REHA-Werkstätten Freiburg und Kirchzarten

Von S. S.
Werkstatt Kirchzarten

Alle Jahre wieder bescherte uns der REHA-Verein einen wunderbaren, weihnachtlichen und besinnlichen Nachmittag.

An diesem 7. Dezember wurden um 12 Uhr die gläsernen Türen in der zum Festsaal verwandelten Kantine, der Werkstatt Freiburg, geöffnet. Vom Personal herzlich Willkommen geheißen, wurden wir Mitarbeiter/innen zu Tisch gebeten.

Nach einer kurzen Ansprache gab es zunächst ein reichhaltiges und leckeres 4-Gänge-Menü.

Nachdem wir gespeist hatten, schmückte ein buntes Programm den Nachmittag aus, das hauptsächlich von den Werkstattmitarbeitern gestaltet wurde.

Neben diversen musikalischen Darbietungen - Duett aus Akkordeon und Geige, Stücke von Bach am Cello - wurden besinnliche und lustige Gedichte sowie eine interessante Weihnachtsgeschichte vorgetragen.

Zwischendrin sangen wir immer wieder Weihnachtslieder.

Dann kam der spannende Moment, das Wichteln: So manches Päckle sorgte wirklich für eine sehr gelungene Überraschung! Anschließend wurde Kaffee, (alkoholfreier) Punsch und andere Leckereien serviert. Passend zu dieser stimmungsvollen Weihnachtsfeier war auch das Wetter: Leise rieselte der Schnee.

Von C. H., / Redaktion

Nachgefragt - Menschen im REHA-Verein ...

In dieser Ausgabe wurde der **Gruppenleiter Elektroabteilung der Werkstatt Freiburg, Herr Vasold**, befragt.

Wie kamen Sie zum REHA-Verein?

Von einem Freund erfuhr ich von dem Inserat des REHA-Vereins, worauf ich mich beworben hatte, da ich vor hatte mich beruflich zu verändern.

Wie lange arbeiten Sie schon in der REHA-Werkstatt?

Seit November 2001

Was haben Sie vorher gemacht?

Beruflich absolvierte ich eine Ausbildung zum Radio- und Fernsehtechniker. Ferner arbeitete ich ehrenamtlich in der Jugendarbeit. Danach folgte eine weitere Ausbildung zum Erzieher (Schwerpunkt Freizeitpädagogik). Zuletzt arbeitete ich in der Gerontopsychiatrie in Köln.

Wie ist die Auftragslage Ihrer Abteilung?

Sie ist derzeit recht hoch, in den letzten 2 Monaten haben wir eine hohe Auslastung. Die Auftragslage umfasst mehr als das Doppelte vom Normalen.

Was sind Ihre Aufgaben als koordinierender Gruppenleiter?

Die Urlaubsplanung der Gruppenleiter, dass immer eine Mindestbesetzung gewährleistet ist.

Der Austausch mit der Leitung (Produktionsleitung, Werkstattleitung, Sozialdienstleitung).

Was gefällt Ihnen besonders gut an Ihrer Arbeit?

Täglich neue Herausforderungen im Umgang mit den Mitarbeitern.

Wie hat sich aus Ihrer Perspektive die REHA-Werkstatt entwickelt?

Die REHA-Werkstatt hat sich insgesamt sichtbar vergrößert mit Gebäuden, Personal und Mitarbeitern und ist damit auch professioneller geworden.

Was unternehmen Sie gerne in ihrer Freizeit?

Zum Abschalten Angeln und Rad Fahren und wenn es die Zeit zulässt Motorrad fahren.

Was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft?

Gesundheit und Zufriedenheit.

Haben Sie die letzte Ausgabe von REHA, aha.... gelesen?

Natürlich habe ich die REHA, aha... gelesen, vielleicht nicht alles mit entsprechender Aufmerksamkeit. Jedoch hebe ich jede Ausgabe auf, damit darin nachgeschlagen werden kann.

Wie gefällt Ihnen die REHA ,aha....?

Unterschiedlich, sinnvoll wäre ein „Meckerkasten“, als Plattform für positive wie auch negative Rückmeldungen.

Herr Vasold, ich bedanke mich bei Ihnen für das ausführliche Interview.

Heiligabend in der Wohngruppe Emmendingen

Von H. M.
Tageszentrum Emmendingen

Wie jedes Jahr, fanden sich die Bewohner und Besucher in dem schönen Gewölbekeller in der Hebelstraße um 18:00 Uhr ein, um gemeinsam den Heiligabend zu verbringen.

Es gab Fondue und selbstgemachte Salate, die im Tageszentrum Emmendingen zubereitet wurden. Es hat allen hervorragend geschmeckt. Nach dem Essen und abschließendem Aufräumen haben wir noch gemütlich beisammen gegessen.

Pforten, Ursache waren die Auswirkungen der Wirtschaftskrise.

Wie es der Zufall wollte, kam ich über ein Praktikum zum REHA – Team; was mich hier begeistert, ist nicht nur die tolle Zusammenarbeit mit den ganzen Abteilungen, sondern auch der nette und herzliche Umgang von Seiten der Mitarbeiter.

Ich freue mich weiterhin auf die Herausforderungen, die noch kommen sowie auf eine gute Zusammenarbeit.

J. M.

Liebe Leser der REHA, aha...

mein Name ist J. M., und seit dem 02.05.2012 arbeite ich im Gruppendienst der REHA-Werkstatt Emmendingen. Ich leite den Nähbereich sowie auch das Mitarbeiterbüro.

Geboren und aufgewachsen bin ich in Baden-Württemberg.

Personalvorstellungen

R. B.

Hallo zusammen,



mein Name ist R. B., und ich bin seit November 2011 im Fuhrpark der Werkstatt Freiburg beschäftigt.

Dort bin ich für den Bereich Warenumschlag und

Disposition des Fuhrparks tätig.

Eigentlich komme ich aus dem Transportwesen und habe dort die Ausbildung zum Industriemeister gemacht, aber leider schloss die Firma ihre



Da mir der südbadische Raum sehr gefällt, war für mich klar, auch hier zu bleiben.

In Freiburg absolvierte ich

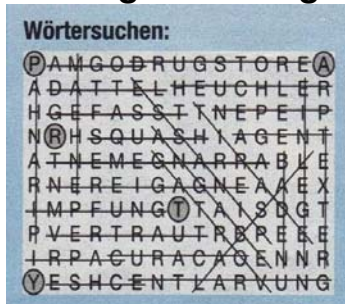
meine Ausbildung zur Ergotherapeutin. Ergotherapie wird in verschiedene Bereiche unterteilt, Arbeitstherapie ist einer dieser Bereiche.

Ich freue mich sehr auf die weitere Zusammenarbeit mit dem REHA-Verein.

aha...
aha...
aha...

REHA

Lösung von Ausgabe 32:



Gewonnen hat H. D. G. aus der Tagesstruktur Freiburg: ein Freiburger Bächleboot ® editon SC-Freiburg

Herzlichen Glückwunsch

Sudoku

Ziel des Spiels ist es, alle Felder des Sudoku Spielfelds mit Zahlen (1-9) so auszufüllen, dass jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

1			9		3			4
	4						8	
7	3						1	2
		5	3		8	4		
			2		6			
		8	1		7	9		
4	5						6	1
	9						4	
2			7		4			5

Zu gewinnen gibt es einen Überraschungspreis aus dem REHA-Laden.

Wer an dem Preisträsel teilnehmen will, sollte die Lösung bis zum 03.05.2013 an das Mitarbeiterbüro schicken. Bitte vergessen Sie nicht Name und Projekt anzugeben.

Viel Glück!

Chili con carne

Zutaten für 6 Portionen:

500 g Gehacktes vom Rind
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
2 EL Olivenöl
2 kl. Dosen stückige Tomaten
2 kl. Dosen Kidneybohnen
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer



Die Zwiebeln klein schneiden und die Knoblauchzehen mit der Presse zerdrücken. Das Öl erhitzen, und die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Das Hackfleisch zugeben und unter mehrmaligem Wenden anbraten. Danach alle 4 Dosen zugeben und alles mit den Gewürzen und dem Zucker abschmecken. Das Chili con carne mindestens 1 ½ Stunden bei geringer Hitze leicht köcheln lassen. Dazu kann man Reis, Nudeln oder Brot essen.

Die Vegetarier werden natürlich nicht vergessen:

Chili con Tofu

Zutaten für 4 Portionen



2 EL Öl
1 Dose Mais
1 Dose Kidney-Bohnen
1 Dose Tomatenstücke
2 Möhren
200 g geräuchertes Tofu
2 EL Tomatenmark
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Rotes Chilipulver, Paprikapulver
Gemüsebrühe

Knoblauch klein hacken, Zwiebeln kleinschneiden und Karotten in Würfel schneiden. Das Öl erhitzen, den Knoblauch darin braten und danach die Zwiebeln und die Möhrenwürfel hinzugeben. Das Ganze einige Minuten zusammen braten. Das gewürfelte Tofu dazugeben und mit dem Tomatenmark zusammen für ein paar Minuten braten lassen und dann mit den Dosentomaten vermengen. Anschließend den Mais und die Bohnen unterrühren und nach und nach Gemüsebrühe unterrühren, bis das Ganze die richtige Konsistenz hat. Mit Chili- und Paprikapulver abschmecken. Das Ganze ½ Stunde köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezepte von C. H., Werkstatt Freiburg

aha...
aha...
aha...

REHA



Warum Bienen für uns so wichtig sind

Von C. H./ Werkstatt Freiburg

Ein kluger Mensch sagte einmal, "Wenn die Biene einmal von der Erde verschwindet, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben. Keine Bienen mehr, keine Bestäubung mehr, keine Pflanzen mehr, keine Tiere

mehr, kein Mensch mehr."

Bienen sind unerlässlich für unser Ökosystem.

Eine Biene ernährt sich von Nektar, einem süßen Saft, den die Pflanzen in ihren Blüten bilden. Die Bienen kriechen ein Stück in die Blüten, um an den Nektar zu kommen. Dabei bekommen sie meistens Pollen ab, der an ihnen kleben bleibt. Wenn die Biene jetzt zur nächsten Blüte fliegt, bringt sie diesen Pollen mit.

Nur wenn ein fremder Pollen in eine Blüte gelangt, kann sich aus dieser eine Frucht entwickeln, zum Beispiel ein Apfel. Die meisten Pflanzen können auch nur dann Samen entwickeln, wenn eine Biene vorbeigeschaut hat. Ungefähr 80 Prozent der Nutzpflanzen sind darauf angewiesen von Bienen bestäubt zu werden. Ohne Bienen können sich viele Pflanzen nicht vermehren und würden aussterben. Bienen haben als eine überlebensnotwendige Aufgabe in der Natur und sind nicht nur Honigmacher.

Die Lebensbedingungen für die Bienen werden immer schlechter. Die Bienen brauchen reiche Nahrungsquellen, durch das vermehrte Anlegen von Monokulturen und relative Artenarmut in der Landwirtschaft wird es für die Bienen immer schwieriger, genügend Nahrung zu finden.

Ausflüge in und um Freiburg mit der RegioKarte

Von R. R. / Tageszentrum Freiburg

Wanderbus Wutachschlucht

Vom 28. April bis 21. Oktober bringt Sie der Wanderbus Wutachschlucht der Südbadenbus zu den wichtigsten Einstiegsstellen der Schlucht.

Der Wanderbus bringt Sie nach der Durchquerung der Schlucht wieder zum Ausgangspunkt ihrer Wanderung zurück.

Der Fahrplan enthält viele Wandertipps rund um die Schlucht. Erhältlich unter <http://www.suedbadenbus.de>

Termine:

Der Wanderbus fährt an Wochenenden und Feiertagen.

Preise:

Mit der RegioKarte gratis im RVF-Gebiet.



Freizeittreff



Für Fußball-Fans und Tempobegeisterte steht ein Kicker zur Verfügung. Abgesehen vom Klassiker „Mensch ärgere Dich nicht“ gibt es ein breites Angebot an Gesellschaftsspielen.

Leseratten kommen auch nicht zu kurz, denn für die gibt es ebenfalls ein breites Angebot an Büchern.

Für den kleinen Appetit zwischendurch, werden kostenlose Knabbereien angeboten.

Getränke (alkoholfrei) kosten nur 0,25 €

Das Treffen ist immer mittwochs im Freizeittreff-Emmendingen von 18:00-19:00 Uhr.

REHA

Verein

Freiburg

Berliner Allee 11a

Tel.: 0761/3865-0

79110 Freiburg

Redaktion:

S. D., C.H., C. E., (REHA-Werkstatt Freiburg)

H. M. (REHA-Tageszentrum Emmendingen)

R. R. (REHA-Tageszentrum Freiburg), O. B. (REHA-Tagesstruktur

Freiburg), S. S. (REHA-Werkstatt Kirchzarten)